



# Akademie für Ältere

Programm Frühjahr | Sommer 2025

[www.vhs-saarbruecken.de](http://www.vhs-saarbruecken.de)

**vhs**   
Volkshochschule  
Regionalverband Saarbrücken

  
REGIONALVERBAND  
SAARBRÜCKEN

## VORWORT

---



# Wissen wollen – ein Leben lang: Die Akademie für Ältere

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

Ich bin überzeugt, dass ein lebenslanges Lernen eine wesentliche Grundlage für ein gutes und gesundes Altern ist. Geistige und körperliche Fitness, soziale Teilhabe und die Freude am Entdecken neuer Themen tragen dazu bei, das Leben aktiv und selbstbestimmt zu gestalten. Deshalb freut es mich, Ihnen das vielfältige Kursangebot der Akademie für Ältere der Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken präsentieren zu können. Dieses ist speziell auf die Interessen und Bedürfnisse der älteren Generation ausgerichtet und steht allen Interessierten ab 65 Jahren offen.

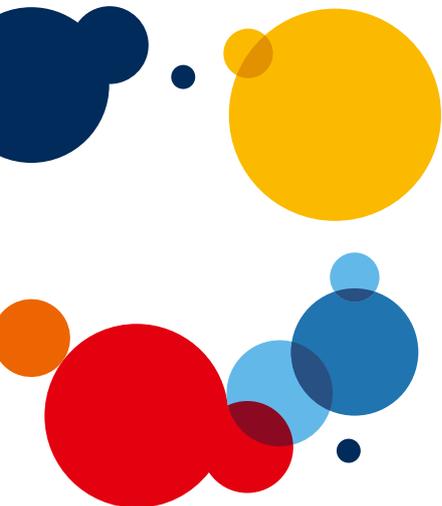
Das Programm bietet Ihnen zahlreiche Möglichkeiten zur Weiterbildung, persönlichen Entwicklung und zur aktiven Freizeitgestaltung. Neben bewährten Kursen in Kunst, Kultur und Sprachen bietet es Ihnen spannende Kooperationsveranstaltungen mit EUROP'age Saar-Lor-Lux e.V. an. Neu im Programm sind spezielle Fitness- und Entspannungskurse wie „Fit 65+“ und „Stretch & Relax“, die Ihnen helfen, Ihre Beweglichkeit und Ihr Wohlbefinden zu steigern. Und wer sich künstlerisch ausdrücken möchte, ist herzlich willkommen, Teil der Theatergruppe „Die Herbstzeitlosen“ zu werden.

Ergänzt wird unser Angebot durch inspirierende Wanderungen, interessante Lesungen und praxisnahe EDV-Schulungen, die nicht nur das Wissen erweitern, sondern auch den aktiven Austausch und die Freude am gemeinsamen Lernen fördern.

Ich freue mich darauf, Sie in unseren Kursen und Veranstaltungen begrüßen zu dürfen und wünsche Ihnen viel Freude mit dem neuen Programm!

*Ihre*

*Dr. Carolin Lehberger  
Regionalverbandsdirektorin*



Inhaltsverzeichnis, allgemeine Informationen	4
Beratung, Service, Standort	5
Anmeldung	6

### Inhaltsverzeichnis

• Kooperationsveranstaltungen mit Europ'age Saar-Lor-Lux e.V.	8
• Verbraucherschutz & Ehrenamt	13
• Zeitgeschehen	16
• Philosophie	17
• Literatur	17
• Singen/Theater	23
• Fotografie	25
• Kreativität	27
• Kunstgeschichte	28
• Sprachen	33
• Gesundheit und Bewegung	38
• EDV und Kommunikationstechnik	49

### Allgemeine Informationen

- Mitglied werden können alle, die Interesse an unserem Programm haben und mindestens 65 Jahre alt sind.
- Für An- und Abmeldungen sind die im derzeit gültigen vhs-Programm abgedruckten Bedingungen verbindlich.
- Detaillierte Informationen zur Anmeldung ab Seite 6.

#### NEU:

Ab dem Frühjahr/Sommersemester 2025 beträgt die Semestergebühr EUR 75,00. **Ein Großteil der Kurse kann dadurch gebührenfrei gebucht werden!** Von dieser Regelung ausgenommen sind bestimmte Einzelveranstaltungen, Vorträge und Lesungen. Hier sind die Kursgebühren gesondert ausgewiesen.

### Beratung und Information

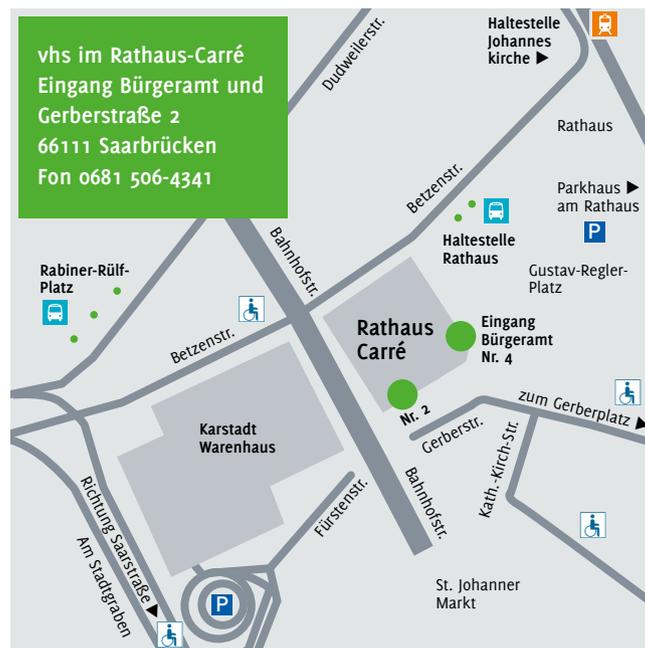


**Franziska Bartosch**  
*Pädagogische Mitarbeiterin*  
 Rathaus-Carré  
 Gerberstraße 2  
 66111 Saarbrücken  
 Fon 0681 506-4339  
 Fax 0681 506-4390  
 franziska.bartosch@rvsbr.de

### Anmeldung und Service



**Martina Müller**  
*Sachbearbeiterin*  
 Rathaus-Carré  
 Gerberstraße 2  
 66111 Saarbrücken  
 Fon 0681 506-4318  
 Fax 0681 506-4390  
 martina.mueller@rvsbr.de



### Wie können Sie sich anmelden?

#### Persönliche Anmeldung

vhs Regionalverband Saarbrücken  
Zentraler Service – Zimmer 1  
Altes Rathaus  
Schlossplatz 1  
66119 Saarbrücken

#### Öffnungszeiten:

Mo, Di, Mi 08:00 bis 17:00 Uhr  
Do 08:00 bis 18:00 Uhr  
Fr 08:00 bis 15:00 Uhr

#### Anmeldung per Post | Fax

Vordruck im Gesamtprogramm auf Seite 11.

#### Anmeldung per E-Mail | Internetanmeldung

Unter Angabe Ihrer vollständigen Adresse per E-Mail an [vhsinfo@rvsbr.de](mailto:vhsinfo@rvsbr.de) oder unter [www.vhs-saarbruecken.de](http://www.vhs-saarbruecken.de)

### Unsere Bankverbindung:

Sparkasse Saarbrücken  
IBAN: DE08 5905 0101 0000 0006 53  
BIC: SAKS DE 55

### Zahlungsmöglichkeiten

- **per Barzahlung/EC-Zahlung**  
innerhalb einer Woche nach Anmeldung im Zentralen Service der vhs
- **per Überweisung**  
innerhalb einer Woche nach Anmeldung
- **per Lastschrift**  
bitte das Lastschriftmandat unterzeichnen und per Post/Fax/Mail an die vhs schicken bzw. im Zentralen Service abgeben.

### Vorankündigung/Prenotification

Wir informieren per Mail oder Brief 14 Tage vor dem Einzug der Lastschrift von Ihrem Konto. Die gesetzliche Widerspruchsfrist, in der Sie ohne Angabe von Gründen einer Abbuchung widersprechen können, beträgt 8 Wochen.

### Kennnummer für die Semestergebühr: 1600

Bitte geben Sie zusätzlich die Nummern der Kurse an, für die Sie sich anmelden wollen.

### Semesterbeginn:

**Montag, 10.03.2025**

### VERANSTALTUNGEN IN KOOPERATION MIT EUROP'AGE SAAR-LOR-LUX E.V.

Die vhs Regionalverband Saarbrücken arbeitet eng mit dem Verein EUROP'age Saar-Lor-Lux e.V. zusammen. Diese Veranstaltungen sind in ihrer Teilnehmerzahl begrenzt. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich unter: EUROP'age e.V.  
Fon 0173 6983977  
Mail: info@europ-age.eu

#### Vortrag

#### **Ich verzichte ... – 40 Tage fasten für mehr Gesundheit**

Jedes Jahr nutzen viele Menschen die Fastenzeit für den Verzicht, um abzunehmen, weniger Süßigkeiten und Fleisch zu essen, Alkohol zu trinken, egal, ob sie religiös sind oder nicht. Doch wie kann ich fasten, damit es auch einen gesundheitlichen Nutzen hat? Kann ich die Fastenzeit nutzen, um ins Tun zu kommen und Gewicht zu reduzieren? Wie kann ich eine Ernährungsumstellung mit der Fastenzeit verbinden? Gehen Sie mit uns auf die Reise und erfahren Sie, wie Sie die 40 Tage nutzen können, um dauerhaft in die Umstellung zu kommen.

#### ● Kurs 1601

**Kristin Barbknecht, Diätassistentin, Fachwirtin für Prävention & Gesundheitsförderung, Gewichtsreduktion**

Mi. 12.03.2025, 18:00 – 19:30 Uhr  
vhs-Zentrum, Saal 2 OG  
gebührenfrei

#### Vortrag

#### **Depression im Alter: Gibt es sie? Was kann man dagegen tun?**

Altersdepression ist eine häufige, aber oft übersehene Erkrankung, die durch Gefühle von Traurigkeit, Antriebslosigkeit und sozialer Isolation gekennzeichnet ist. Sie kann durch Lebensveränderungen (z. B. Eintritt ins Rentenalter) wie den Verlust von Angehörigen oder gesundheitliche Einschränkungen ausgelöst werden. Depression ist belastend, kann aber auch schwere Folgen haben. Eine frühzeitige Diagnostik und Behandlung sind entscheidend, um die Lebensqualität zu verbessern. Präventive Maßnahmen wie soziale Aktivitäten und regelmäßige Bewegung können helfen, das Risiko zu verringern. Der Vortrag soll eine Hilfe sein, uns mit der Krankheit auseinanderzusetzen und Lösungsaspekte, auch für Angehörige, zu erkennen.

#### ● Kurs 1601A

**Prof. Dr. Rosa Adeline Fehrenbach, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, Geriatrie**

Do. 27.03.2025, 17:00 – 18:30 Uhr  
vhs-Zentrum, Saal 02 EG  
gebührenfrei

#### Tagesfahrt

#### **Wie kann gutes Leben im Alter gelingen? – Fahrt zum 14. Deutschen Seniorentag in Mannheim**

Auf dem Programm des Deutschen Seniorentages 2025 stehen rund 90 Einzelveranstaltungen zu allen Fragen des Älterwerdens, darunter Workshops, Podiumsdiskussionen und Mitmach-Angebote. Zahlreiche Aussteller aus Deutschland und aus der Region präsentieren innovative Angebote für ältere Menschen. Fahrt mit Bus ab Saarbrücken. Infos und Anmeldungen: EUROP'age  
Fon 01736983977 bzw. info@europ-age.eu

#### ● Kurs 1601B

**Esther Ribic**

Do. 03.04.2025, 08:30 – 19:30 Uhr  
EUR 30,00 (Fahrt mit Bus ab Saarbrücken und Eintritt/ohne Verpflegung)

### Führung

#### Besuch & Kostproben in der Genuss Manufaktur Fruchteria

Mit Leidenschaft ist Andrea Dumont seit über 15 Jahren in der Herstellung von delikaten Köstlichkeiten aus Obst und Gemüse tätig. In ihrer Genussmanufaktur kreiert sie eine Vielzahl von Produkten, darunter Marmeladen, Gelees und Saucen, basierend auf traditionellen Rezepten ihrer Großmutter. Die Fruchteria wurde im Netzwerk »Genuss Region Saarland« aufgenommen.

#### ● Kurs 1601C

**Andrea Dumont, Fruchteria Saarbrücken**

Do. 10.04.2025, 17:00 – 18:30 Uhr

Treffpunkt: Nauwieser Straße 39,  
66111 Saarbrücken

EUR 10,00 (Gebühr für die Kostproben: zahlbar vorab an EUROP'age Sparkasse Saarbrücken Konto IBAN: DE97 590 501 01 00 811 15 883)

### Tagesfahrt

#### Villa Borg in Perl und VtB in Mettlach – Ein unvergesslicher Ausflug in die römische Geschichte und Natur

Morgens besuchen wir den Archäologiepark Römische Villa Borg mit der weltweit einzigen vollständig rekonstruierten antiken Villenanlage. Sie gibt Eindruck, wie man als Privilegierter vor 2.000 Jahren gelebt hat und ist die ideale Kulisse, um sich in den Alltag Roms hineinzufühlen. Nach der Führung wartet in der Taverne ein original römisches Gericht auf uns. Am Nachmittag geht es weiter mit einer entspannenden Schifffahrt auf der Saar, wo wir die malerische Landschaft und die beeindruckenden Ausblicke genießen können.

Letztlich besuchen wir das neue Outlet auf dem historischen Firmengelände von Villeroy & Boch in Mettlach. Dieser Ausflug vereint Geschichte, Genuss und Shopping zu einem unvergesslichen Erlebnis!

#### ● Kurs 1601D

**Michael Endner**

Mi. 23.04.2024, Abfahrt Bus Saarbrücken Eurobahnhof: 8:30 Uhr

Rückankunft in Saarbrücken: ca. 18:30 Uhr

EUR 72,00 (Mitglieder EUROP'age und Akademie für Ältere:

EUR 63,00/Preis inkl. Mittagessen)

In Kooperation EUROP'age Saar-Lor-Lux e.V. und EUROPE Direct, EUROPA UNION

### Vortrag

#### EUROPA: Geschichte, Gegenwart und Zukunft? Ein neues Kapitel der Einheit: 2025 im Zeichen des Friedens

Im Jahr 2025 blicken wir auf das Ende des Zweiten Weltkriegs vor 80 Jahren zurück, ein entscheidendes Moment in der Geschichte Europas. Gleichzeitig feiern wir 75 Jahre seit der Robert Schuman Erklärung, die den Grundstein für die europäische Integration legte und den Versöhnungsprozess zwischen ehemaligen Feinden, insbesondere Deutschland und Frankreich, einleitete. Diese Erklärung war nicht nur ein politisches Dokument, sondern ein Symbol für den Frieden und die Zusammenarbeit in Europa. Zudem jährt sich das Schengener Abkommen zum 40. Mal, das die Grenzen innerhalb Europas öffnete und den freien Personenverkehr förderte. Diese Jubiläen erinnern uns daran, wie wichtig Versöhnung und Zusammenarbeit für ein friedliches Europa sind.

#### ● Kurs 1601E

**Richard Stock, Leiter Cadmus-Europa, Consulting für Europa-Pädagogik**

Mi. 07.05.2025, 18:00 – 19:30 Uhr

Rathaus Festsaal Saarbrücken  
gebührenfrei

### Lesung

#### Von Holstein nach Russland und zurück zur Zeit des letzten Zaren

Das Buch erzählt von den Brüdern Gottlieb und Alexander Moll, die 1880 aus Büdelsdorf nach Russland kamen und dort erfolgreiche Emaille-Produkte herstellten. Während Alexander um 1900 nach Holstein zurückkehrte und das Emaillierwerk Moll & Rohwer gründete, blieb Gottlieb in Russland und gründete die erste russische Schallplattenfabrik. Nach den Wirren von Weltkrieg und Revolution verloren sie ihren Besitz und kehrten 1928 nach Holstein zurück. Der Vortrag, der mit Originalfotos angereichert ist, beleuchtet diese bewegte Familien- und Industriegeschichte über einen Zeitraum von fünf Jahrzehnten.

#### ● Kurs 1601F

**Prof. Peter Michael Moll**

Mi. 11.06.2025, 18:00 – 19:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 8 Literaturlounge  
gebührenfrei

### Vortrag

#### **Bio ist nicht gleich Bio: Expertentipps zu gesunder Kost**

„Essen Sie doch mehr Bio-Lebensmittel“. So einfach die Empfehlung ist, so schwierig kann die Umsetzung sein. Was bedeuten die Bio-Siegel? Ist Bio tatsächlich gleich Bio? Worauf sollte ich achten? Welchen Nutzen habe ich von Bio-Produkten und sind konventionelle Lebensmittel wirklich schlechter? Diesen und noch einigen Fragen mehr gehen wir im Vortrag auf den Grund.

#### ● Kurs 1601G

**Kristin Barbknecht, Diätassistentin, Fachwirtin für Prävention & Gesundheitsförderung, Gewichtsreduktion**

Di. 30.09.2025, 18:00 – 19:30 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 1 OG

gebührenfrei

### Vortrag

#### **Die faszinierende Welt der Bienen**

Lernen Sie die Vielfalt der Bienen kennen: Alles über die Kunst der Bienenzucht und die wichtige Rolle, die diese kleinen Wesen in unserem Ökosystem spielen. Erfahren Sie, wie Honig produziert wird und welche gesundheitlichen Vorteile er bietet. Der Vortrag bietet auch praktische Tipps für angehende Imker und zeigt, wie jeder Einzelne zur Förderung der Bienenpopulation beitragen kann. Ein Vortrag mit Verkostung für Naturfreunde, Genießer und alle, die mehr über diese einzigartigen Insekten erfahren möchten.

#### ● Kurs 1601H

**Helmut Schug, Imker**

Mi. 09.04.2025, 18:00 – 19:30 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 1 OG

gebührenfrei

## VERBRAUCHERSCHUTZ & EHRENAMT

In Kooperation mit der Betreuungsbehörde des Regionalverbandes Saarbrücken

### Vortrag

#### **Vorsorgevollmacht und Betreuung**

Informationsveranstaltung der Betreuungsbehörde des Regionalverbandes zu den Themen Vorsorgevollmacht und Betreuungsrecht:

Was bedeutet rechtliche Betreuung und wem hilft sie? Wie kann ich selbst bestimmen, wer für mich entscheiden soll, wenn ich es selbst nicht mehr kann?

#### ● Kurs 1605

**Betreuungsbehörde des Regionalverbandes Saarbrücken**

Do. 22.05.2025, 14:00 – 15:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 23

gebührenfrei



**Vortrag**

**Ratgeber Rentensteuer**

Sie haben bei den hochkomplizierten Steuerregeln den Überblick verloren? Viele neue Steuervorteile, auch für Ruheständler und aktive Arbeitnehmer bergen eine Menge Steuersparpotential. Bei dieser Informationsveranstaltung erhalten Sie durch nachvollziehbare Praxisbeispiele einen Überblick über alle Rentenarten und deren unterschiedliche Besteuerung. Sie erfahren mehr über alle Steuererleichterungen wie Werbungskosten, Sonderausgaben, Altersentlastungsbetrag, etc.. Auch die wichtigen Fristen werden genau erläutert. Sie bekommen fachliche Unterstützung zum Ausfüllen der komplexen Formulare. Aktuelle gesetzliche Neuerungen (z. B.: energetische Gebäudesanierung, Wachstumschancengesetz, Energiepreispauschale, Doppelbesteuerung, ...) sind lohnendes Wissen. Der Kurs endet mit nützlichen Steuertipps und der Erörterung von persönlichen Fragen zum Thema.

● **Kurs 1606**

**Klaus-Peter Schäfer, Beratungsstellenleiter Lohnsteuerhilfe HILO e. V.**

Mo. 26.05.2025, 17:00 – 19:15 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 3 OG

gebührenfrei

● **Kurs 1609A**

**Klaus-Peter Schäfer, Beratungsstellenleiter Lohnsteuerhilfe HILO e. V.**

Di. 02.09.2025, 17:00 – 19:15 Uhr

Rathaus-Carré Seminarraum 9

gebührenfrei

**In Kooperation mit der Kriminalpolizeilichen Beratungsstelle des Landespolizeipräsidiums**

**Vortrag**

**Straftaten zum Nachteil von Senioren**

Der Vortrag der Kriminalpolizeilichen Beratungsstelle beantwortet die Frage „Wie kann ich mich im Alter schützen?“. Enkeltrick, falsche Polizeibeamte, Gewinnversprechen, Trickdiebstahl an der Haustür, Geldwechseltrick oder auch KI (Künstliche Intelligenz) ... – die Phantasie der Straftäter scheint nahezu unerschöpflich zu sein. Bei dem Vortrag werden diese und andere Methoden veranschaulicht. Ebenso geht es um die Minimierung des Risikos, selbst zum Opfer zu werden. Gerne kann auch die Thematik „Sicherheit im Straßenverkehr“ mit angesprochen werden.

● **Kurs 1810**

**Patrick Rubeck, Landespolizeipräsidium**

Di. 06.05.2025, 18:00 - 19:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 23

gebührenfrei

**In Kooperation mit der Ehrenamtsbörse im Regionalverband Saarbrücken**

**Vortrag**

**Nachberufliches Engagement – der Ehre halber ...“  
Vom Gefühl, gebraucht zu werden und vom Gefühl, etwas (weiter) geben zu können**

In diesem Impuls-Vortrag „Ehrenamt - der Ehre halber ...“ möchte ich, aus der Sicht eines ‚BerufungsBeraters‘, ein paar Gedanken mit Ihnen teilen, um was es in einem etwaigen nach beruflichen Engagement für Sie alles so gehen kann.

So geht es um Themen wie: Sinn und Werte; Anerkennung und Wertschätzung; Geben und Nehmen; meine Mission. Und was noch alles aus Ihrer Sicht für Sie interessant sein mag ... Kommen Sie vorbei und bringen Sie auch gerne noch Ihre Freunde mit.

● **Kurs 1608**

**Thomas Malburg, Berufsberater & Coach**

Mo. 17.03.2025, 17:30 – 19:30 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 2 OG

gebührenfrei

ZEITGESCHEHEN

Vormittagskurs

**Gesprächskreis zum aktuellen Zeitgeschehen**

Zeitgeist, Mode, Mainstream, Nachrichten, Fake News.... Eine Fülle von Informationen wirken auf unser Leben und beeinflussen es. Sich damit auseinanderzusetzen ist eine Herausforderung, der sich jede/jeder Einzelne gegenübersteht. Einen eigenen Standpunkt zu entwickeln, ihn im gemeinsamen Gespräch zu bestätigen oder auch zu verändern, ist ein stetiger Prozess, der erheitern, aber auch nachdenklich stimmen kann. Der erste Kurstermin dient als Vorbesprechung für Dozent und TeilnehmerInnen.

● **Kurs 1610**

**Ulf Bächle**

Termine: Di. 11.03. (Vorbesprechung), 18.03., 25.03., 01.04., 10.04., (Do.) 22.04., 29.04., 06.05., 13.05., 20.05., 27.05. und 03.06.2025, 10:30 – 12:00 Uhr  
Altes Rathaus, Raum 6  
gebührenfrei

Vormittagskurs

**„Bildung“ – Alles, was Mann/Frau wissen muss!**

Professor Dietrich Schwanitz, der damalige „Chefkritiker der deutschen Hochschulpolitik“ trug um die Jahrtausendwende „Alles, was man wissen muss“ mit Witz und Verstand in einem einzigen dicken Buch zusammen. Gehen Sie mit mir auf eine intellektuelle Vergnügungsreise, lassen Sie sich von mir – unterlegt mit anschaulichen Bildbeispielen – durch den Bildungsschmöker führen und erleben Sie, wie spannend und vergnüglich all das ist, was Mann/Frau wissen sollten. Im kommenden Semester geht es darum, welche Werke der europäischen Literatur Mann/Frau kennen sollte.

● **Kurs 1611**

**Dr. phil. Heribert J. Leonardy, Kulturwissenschaftler**

Mo. 10:30 – 12:00 Uhr  
ab 10.03.2025, 6 Termine  
Rathaus-Carré Seminarraum 10  
gebührenfrei

PHILOSOPHIE

Vormittagskurs

**Philosophischer Lesekreis**

Mit Aristoteles erfährt die Philosophie der Griechen einen neuen Höhepunkt. Seine Physik und Logik werden zum Kanon des gesicherten Wissens bis weit ins Mittelalter. Der nachfolgenden hellenistischen Philosophie mit Seneca und Epikur geht es vorrangig um das gute Leben. Wertvolle Überlegungen in unseren schwierigen Zeiten, die uns anregen sollten, das Projekt der Vernunft fortzuführen. Grundlage des Lesekreises sind ausgewählte Texte aus dem Reclam-Band „Philosophisches Lesebuch“ (14085) aus dem Bereiche der „Philosophie der Antike“, Texte von Aristoteles bis Marc Aurel. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

● **Kurs 1615**

**Ewald Speicher, M.A., Philosoph und Informatiker**

Termine: Do. 03.04., 08.05., 05.06., 04.07. und 07.08.2025, 10:00 – 11:30 Uhr  
Altes Rathaus, Raum 8 Literaturlounge  
gebührenfrei

LITERATUR

Nachmittagskurs

**Mein Leben – meine Geschichte – Autobiografisches Schreiben**

„Ich erinnere mich ...“ So könnte ein Text in diesem Kurs beginnen. Und dann fügen sich Ereignisse, Menschen, Orte oder Zeitgeschehen aus unserer Kindheit und Jugend ein. Dazu gibt es inspirierende Schreibübungen, die Arbeit mit biografischem Material wie z.B. Fotos oder Briefen und Tipps, wie die eigene Geschichte auch für andere LeserInnen interessant gestaltet werden kann. Gerne können die Texte auch mit der Gruppe als erstem Publikum geteilt werden. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Bitte Stift und Papier mitbringen.

● **Kurs 1616**

**Stefanie Mohra**

Termine: Do. 13.03., 27.03., 10.04., 30.04. (Mi.), 15.05., 05.06.2025, 14:00 – 16:00 Uhr  
Altes Rathaus, Raum 6  
gebührenfrei

Dozentinnen und Dozenten



**PETER MICHAEL LUPP**  
Ehemaliger Kulturreferent  
Regionalverband Saarbrücken

*Auf der Suche nach dem guten Leben ...*

» Mein Unterwegssein in unserer facettenreichen Kulturlandschaft ist von einer beständigen Leidenschaft für das Entdecken und „Sehen lernen“ der kulturellen, naturräumlichen und poetischen Ressourcen dieses Lebensraumes geprägt. An einer der Nahtstellen Europas, an denen sich die deutsche und französische Kultur begegnen, sind sie ein Spiegel unserer kulturellen Identität und können vieles von dem vermitteln, was wesentlich ist, um ein gutes Leben zu führen und Neues zu schaffen.

Darüber möchte ich mich bei meinen Erkundungen zur Nachhaltigkeit mit Ihnen austauschen ... «

Vormittagskurs

Literaturkreis

Warum lesen wir? - Weil wir es können. Weil jemand es uns beigebracht hat... Beim Lesen erhalten wir Informationen. Aber wir finden auch Entspannung und Erbauung beim Lesen. Es ist dieses Leseerlebnis, das weit über bloße Faktenvermittlung hinausgeht und andere Welten erschließt. Im Literaturkreis können/sollen Leseerlebnisse im gemeinsamen Gespräch kommuniziert und geteilt werden. Der erste Kurstermin dient als Vorbesprechung für Dozent und TeilnehmerInnen.

● Kurs 1617

Ulf Bäche

Termine: Do. 13.03., 27.03., 03.04., 24.04., 08.05., 22.05., 05.06., 26.06.2025, 10:45 – 12:15 Uhr  
Altes Rathaus, Raum 6  
gebührenfrei

Lesestunden in der Literaturlounge der vhs

Lesung

Entlang der Milchstraße – Texte und Gedichte zum Unterwegssein

Einst diente den Pilgern des Mittelalters die feine Sternenspur der Milchstraße als Wegweiser zu ihrem Sehnsuchtsziel Santiago de Compostela. Das versunkene Wegenetz zählt heute zu den geistigen Wurzeln Europas. Unter dem Titel „Sternenweg“ hat der ehemalige Kulturreferent des Regionalverbandes Saarbrücken den versunkenen Wegen der Jakobspilger in der Großregion nachgespürt und dazu eine Vielzahl von poetischen Texten als Impulse zum Innehalten und Weiterdenken geschrieben. Nach seiner Erkenntnis können die sichtbaren und unsichtbaren Zeugen der Wegesuche der Pilger immer noch unsere Bewegungen und Denkmuster in der Gegenwart inspirieren. Daher lohnt es sich aufzubrechen um diesen versunkenen Wegen als Pilger für die Werte Europas, insbesondere für den Frieden, zu folgen. Im Rahmen einer Lesung lädt der Autor dazu ein der Vision des europäischen Modellprojektes „Sternenweg/Chemin des étoiles“ auf literarisch-poetische Weise zu folgen.

● Kurs 1618D

Peter Michael Lupp, ehemaliger Kulturreferent  
Regionalverband Saarbrücken

Fr. 14.03.2025, 17:00 – 18:30 Uhr  
Altes Rathaus, Raum 8 Literaturlounge  
EUR 5,00

**Lesung**

**Kunst und Natur – Lesestunde mit Texten und Gedichten von Rainer Maria Rilke**

Rainer Maria Rilke (1875 – 1926) zählt zu den bedeutendsten Lyrikern der Moderne und steht für seine feinsinnige Sprache und tiefsinnigen Themen. Die Lesung widmet sich seinem Kunstverständnis und der Annäherung an die Natur aus Sicht des Künstlers und der Künstlerin. Künstler zu sein bedeutet bei Rilke vor allem Suchender und Empfangender zu sein und wenn immer möglich, „die Natur zu erfassen um sich selbst irgendwo in ihren Zusammenhang einzufügen“. Vor dem Hintergrund der aktuellen Diskussionen über das Verhältnis der Menschheit zur Natur und wie Lebensräume zukunftsfähig bewahrt werden können, bekommen die Gedanken des Dichters eine aktuelle Relevanz.

● **Kurs 1618A**

**Peter Michael Lupp, ehemaliger Kulturreferent  
Regionalverband Saarbrücken**

Mi. 02.04.2025, 10:30 – 12:00 Uhr  
Altes Rathaus, Raum 8 Literaturlounge  
EUR 5,00

**Lesung**

**„Ein lichter Punkt in einem so felsig waldigen Lande ...“ – Lesestunde mit Texten und Gedichten von Johann Wolfgang von Goethe**

Lesestunde mit Texten und Gedichten von Johann Wolfgang von Goethe anlässlich seines Aufenthaltes in Saarbrücken im Jahre 1770. Vom 22. Juni bis 06. Juli 1770 verweilte Johann Wolfgang von Goethe in Saarbrücken und schilderte vier Jahrzehnte später in seinem Opus „Dichtung und Wahrheit“ u. a. diesen erlebnisreichen Aufenthalt. Daran möchte die Lesestunde mit ausgewählten Texten erinnern. Dabei wird zur Sprache kommen, dass Goethe, wie kein zweiter Autor, Wissenschaft, Kunst, Kultur und Natur in einen Zusammenhang gestellt hat und ein äußerst wandlungsfähiger Künstler war.

● **Kurs 1618**

**Peter Michael Lupp, ehemaliger Kulturreferent  
Regionalverband Saarbrücken**

Mi. 07.05.2025, 10:30 – 12:00 Uhr  
Altes Rathaus, Raum 8 Literaturlounge  
EUR 5,00

● **Kurs 1618B**

**Peter Michael Lupp, ehemaliger Kulturreferent  
Regionalverband Saarbrücken**

Mi. 28.05.2025, 10:30 – 12:00 Uhr  
Altes Rathaus, Raum 8 Literaturlounge  
EUR 5,00

**Lesung**

**Bäume sind Heiligtümer – Lesestunde mit Texten und Gedichten von Hermann Hesse**

Die Werke von Hermann Hesse (1877–1962) gehören zur Weltliteratur. 1946 wurde dem Schriftsteller und Dichter der Nobelpreis für Literatur verliehen; 1955 erhielt er den Friedenspreis des Deutschen Buchhandels. Bäume waren für den Schriftsteller nicht nur schützenswerte Heiligtümer, sondern auch Sinnbilder, die sich mit Erinnerungen verbinden, Symbole der Vergänglichkeit und Wiedergeburt, aber auch allen Wachstums. Für ihn sind sie Lebewesen die Jahreszeiten, Landschaften und Umweltbedingungen ihres Standorts spiegeln. Die Lesung thematisiert auf poetische Weise die symbolische und ökologische Bedeutung der Bäume und der Wälder in der Gegenwart.

● **Kurs 1618C**

**Peter Michael Lupp, ehemaliger Kulturreferent  
Regionalverband Saarbrücken**

Di. 19.08.2025, 10:30 – 12:00 Uhr  
Altes Rathaus, Raum 8 Literaturlounge  
EUR 5,00

● **Kurs 1618E**

**Peter Michael Lupp, ehemaliger Kulturreferent, Regionalverband Saarbrücken**

Do. 28.08.2025, 10:30 – 12:00 Uhr  
Altes Rathaus, Raum 8 Literaturlounge  
EUR 5,00

Dozentinnen und Dozenten



**BOB ZIEGENBALG**  
Schauspieler, Regisseur,  
Dozent für Schauspiel,  
Regie, Theaterpädagogik

» Bob Ziegenbalg ist Schauspieler, Regisseur und war über viele Jahre Künstlerischer Leiter des überzweig-Theater am Saarbrücker Kästnerplatz. Unter seinem Einfluss entwickelte sich das 1978 gegründete überzweig zum größten professionellen Kinder-, Jugend- und Familientheater im Saarland und in Rheinland-Pfalz. Seit über 40 Jahren steht Bob Ziegenbalg auf der Bühne, als Solist wie im Ensemble, und inszenierte in dieser Zeit parallel unzählige Schauspielproduktionen – für Kinder und ein erwachsenes Publikum. Außerdem ist er ein bundesweit gefragter Dozent für Schauspiel, Regie, Theaterpädagogik und das Schulfach „Darstellendes Spiel“. «

SINGEN/THEATER

Vormittagskurs

**Singen kennt kein Alter**

Bekannte Liederschätze – neue Melodien – Stimmbildung – Körperaktivität.

Sie genießen das gemeinsame Singen in lockerer Atmosphäre? Dann sind Sie genau richtig. Das gemeinsame Singen entspannt den Körper, die ganzheitliche Körperaktivität sowie die Kommunikation untereinander werden gestärkt. Spielerische Stimmbildungsübungen tragen zur Erhaltung der Stimmgesundheit und zum Ausbau des Stimmklangs bei. Thematischer Schwerpunkt sind abwechslungsreiche Lieder, sowohl Altbekanntes, als auch Neues. Keine Voraussetzungen erforderlich, lediglich die Lust am Singen!

● **Kurs 1620**

Di. 10:45 – 12:15 Uhr  
ab 11.03.2025, 14 Termine  
Schlosskeller, Saarbrücker Schloss  
gebührenfrei

Vormittagskurs

**Singen kennt kein Alter – Stimmbildung**

In diesem Kurs lernen Sie mithilfe von Stimmübungen und einer erfahrenen Gesangspädagogin Ihre Stimme gesund und kraftvoll zu nutzen. Sei es beim Sprechen oder Singen. Einsteiger willkommen!

● **Kurs 1621**

Di. 10:00 – 10:45 Uhr  
ab 11.03.2025, 14 Termine  
Schlosskeller, Saarbrücker Schloss  
gebührenfrei

Vormittagskurs

● **Kurs 1621A**

Di. 12:15 – 13:00 Uhr  
ab 11.03.2025, 14 Termine  
Schlosskeller, Saarbrücker Schloss  
gebührenfrei

### *Nachmittagskurse*

#### **Die Herbstzeitlosen – Theater für Junggebliebene**

Vielleicht erinnern sich Einige: Früher gab es die Theatergruppe die Herbstzeitlosen. Nun sind die Herbstzeitlosen wieder aufgestanden.

Tauchen Sie in die Welt des Theaters ein. In einem geschützten Raum spielerisch gemeinsam an unterschiedlichen Rollen arbeiten. Spaß an der Darstellung entwickeln, Freude am Erkunden neuer Rollen, die man schon immer mal ausfüllen wollte. Was wir gemeinsam auf die Bühne bringen, entscheidet sich während des Kurses. Für dieses ambitionierte Projekt konnten wir den bekannten Schauspieler und Regisseur Bob Ziegenbalg gewinnen. Bob Ziegenbalg war langjähriger, künstlerischer Leiter des Kinder- und Jugendtheaters überzweg. Unter seinem Einfluss entwickelte sich das 1978 gegründete überzweg zum größten professionellen Kinder-, Jugend- und Familientheater im Saarland und in Rheinland-Pfalz.

● **Kurs 1622**

**Bob Ziegenbalg**

Di. 13:15 – 16:15 Uhr

ab 11.03.2025, 14 Termine

Schlosskeller, Saarbrücker Schloss

EUR 60,00

**In Kooperation mit dem Soziokulturellen Zentrum Saarbrücken Malstatt**

### *Konzert*

#### **Die HerbstGoldenen: Narzissenfest – Frühlingsfeier**

Bereits Paul Gerhardt dichtete: „Narzissus und die Tulipan, die ziehen sich viel schöner an, als Salomonis Seide.“ Alljährlich finden in Europa Narzissenfeste im Frühling statt. Die HerbstGoldenen laden zum Narzissenfest ein, um den Zauber des Frühlings, der Blumen und der Sonne mit bezaubernden Melodien, stimmungsvollen Gedichten und Geschichten, bekannten Schlagern und humorvollen Sketchen zu feiern.

● **Kurs 1623**

**Sigrid Danzebrink/Doris Seiler/Vera Hewener,  
Gesamtleitung „Die HerbstGoldenen“**

Fr. 09.05.2025, 15:00 – 18:00 Uhr

Soziokulturelles Zentrum Saarbrücken – Malstatt, Breite Straße 63

Eintritt frei. Platzreservierungen unter

Fon 0681 94757290, Fax 0681 59097898,

soziokulturelleszentrum@zbb-saar.de.

## FOTOGRAFIE

---

### *Vormittagskurs*

#### **Von der Aufnahme zur Bildausgabe für Druck und Web!**

Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger, Fortgeschrittene und wahre Amateure, die engagiert mitmachen wollen. Die Fotogruppe der Saarbrücker Akademie für Ältere unter der Leitung von Dr. Manuel Kling hat bereits mehrere Ausstellungen erarbeitet und öffentlich präsentiert. Im Vordergrund stehen die Projektarbeit und der Austausch in der Gruppe. Das Erlernen der Fototechnik, vornehmlich die Grundlagen der Digitalfotografie, Funktionsweise der Fotokamera, Verständnis für die Zusammenhänge von Licht und Belichtung und die Verwendung einer Software zur Bearbeitung und Verwaltung von Digitalfotos, geschieht während der Realisierung der Idee. Dabei kommen Techniken wie z. B. die digitale Fotocollage oder das Bearbeiten realer Farbhelligkeitswerte bis hin zu unbunten Grauwertabstufungen zum Einsatz.

● **Kurs 1625**

**Dr. Manuel Kling**

Do. 10:30 – 12:00 Uhr

ab 13.03.2025, 14 Termine

Altes Rathaus, Raum 17

gebührenfrei

Dozentinnen und Dozenten



**ARNE MENZEL**

**Diplom-Künstler, Maler und Bildhauer, Dozent für Grundlagen der Gestaltung und Freihandzeichnen an der HTW Saar/Schule für Architektur**

» Jedes Kind hat den Drang zu Malen. Mit den Jahren verliert sich das leider, aber die Anlage bleibt. Möchte man daran anknüpfen und die Malerei wieder beleben, muss man sich erst wieder an das Gestalten heranmarbeiten. Meine zwölfjährige Lehrerfahrung zeigt, dass die Herausforderungen, die dabei auftreten vom Alter und sogar vom Talent unabhängig sind. Regelmäßiges Üben und genaues Hinsehen sind der Schlüssel zum Erfolg! Der gemeinsame Austausch über das Geschaffene oder das Gesehene ist ein wesentlicher Aspekt, um effektiv und schnell zu lernen. Und ganz wichtig ist es, die Freude an den gestalterischen Prozessen nicht zu verlieren. Mir ist es besonders wichtig, meine Kursteilnehmer dort abzuholen, wo sie gerade stehen. Ich freue mich auf unsere gemeinsamen Erlebnisse. «

KREATIVITÄT

*Nachmittagskurs*

**Malen für AnfängerInnen und Fortgeschrittene**

Sie lernen den Umgang mit Techniken wie Aquarell, Guache, Pastellkreide, Acryl. In jedem Semester gibt es neue thematische Schwerpunkte: Farbmischen mit den drei Grundfarben, Bildaufbau, Expression von Formen, Bildthemen. Alle Teilnehmenden werden zur individuellen Weiterentwicklung angeregt und gefördert.

● **Kurs 1626**

**Arne Menzel, Dipl. Künstler, Meisterschüler von Prof. Winter, Doz. an der HTW**

Mi. 14:00 – 16:15 Uhr

ab 12.03.2025, 14 Termine

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

gebührenfrei

● **Kurs 1626A**

**Arne Menzel, Dipl. Künstler, Meisterschüler von Prof. Winter, Doz. an der HTW**

Do. 14:00 – 16:15 Uhr

ab 13.03.2025, 14 Termine

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

gebührenfrei

*Nachmittagskurs*

**Bildhauerisches Gestalten in Speckstein oder Alabaster**

Die TeilnehmerInnen fertigen Skulpturen eigener Wahl in Speckstein oder Alabaster. Speckstein ist ein leicht zu bearbeitender Stein, der sich angenehm anfühlt und durch Vielfarbigkeit ausgezeichnet. Der Arbeitsprozess wird individuell betreut. Werkzeug- und Materialkosten fallen an.

Vorbesprechung und Kursbeginn:

Fr. 25.04.2025, 14:30 Uhr

● **Kurs 1627**

**Barbara Hilgers, Dipl.-Bildhauerin**

Fr. 15:00 – 18:00 Uhr

ab 25.04.2025, 10 Termine

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

gebührenfrei

### KUNSTGESCHICHTE

#### *Vormittagskurs*

#### **Architektur von der Quelle bis zur Mündung: Loire und Garonne**

Flüsse bilden die Lebensadern von Ländern, sie können zugleich wichtige Handelsrouten sein. Die Baukunst, die an ihren Ufern entsteht, zeugt vom Austausch zwischen Menschen, zauberhafte Kunstlandschaften können so entstehen. Die Loire gilt als Synonym dafür, was sich in ihrem Fall der Mischung aus Märchenschlössern und Lebensfreude gleichermaßen verdanken mag. Als Pendant zur Reise entlang der Loire bietet sich eine „Flusskreuzfahrt“ auf der Garonne an, und noch weitere solcher Reisen könnten folgen. Für Abwechslung ist gesorgt, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

#### ● Kurs 1630

**Dr. Bernhard Wehlen, Kunsthistoriker**

Mi. 10:45 – 12:15 Uhr

ab 19.03.2025, 14 Termine

Altes Rathaus, Raum 17

gebührenfrei

#### **Vortragsreihe: Schlüsselwerke/Epochen**

Ein Werk aus Kunstgeschichte oder Archäologie dient als Türöffner, als Schlüssel zum Verständnis von Kunst und Kultur über Epochengrenzen hinweg. Von ihm aus können Fragestellungen oder Rückschlüsse auf andere Werke und Zusammenhänge, auch mit Bezug auf unsere Gegenwart, abgeleitet werden.

#### *Nachmittagskurs*

#### **Die Terrasse von Persepolis**

#### ● Kurs 1631A

**Dr. Ulrike Bock, Archäologin und Kunsthistorikerin**

Do. 20.03.2025, 15:30 – 17:00 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 2 OG

EUR 8,00

#### *Nachmittagskurs*

#### **Der Isenheimer Altar**

#### ● Kurs 1631B

**Dr. Bernhard Wehlen, Kunsthistoriker**

Do. 27.03.2025, 15:30 – 17:00 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 2 OG

EUR 8,00

#### *Nachmittagskurs*

#### **Frühe Großplastiken – Die Figuren von Ain Ghazal/Jordanien**

#### ● Kurs 1631C

**Dr. Ulrike Bock, Archäologin und Kunsthistorikerin**

Do. 03.04.2025, 15:30 – 17:00 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 2 OG

EUR 8,00

#### *Nachmittagskurs*

#### **Wege für das Wasser – Der Pont du Gard und andere Aquädukte**

#### ● Kurs 1631D

**Dr. Ulrike Bock, Archäologin und Kunsthistorikerin**

Do. 10.04.2025, 15:30 – 17:00 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 2 OG

EUR 8,00

#### *Nachmittagskurs*

#### **Die Kuppel des Petersdoms**

#### ● Kurs 1631E

**Dr. Bernhard Wehlen, Kunsthistoriker**

Do. 08.05.2025, 15:30 – 17:00 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 2 OG

EUR 8,00

#### *Nachmittagskurs*

#### **Goyas Erschießung der Aufständischen am 3. Mai 1808**

#### ● Kurs 1631F

**Dr. Bernhard Wehlen, Kunsthistoriker**

Do. 15.05.2025, 15:30 – 17:00 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 2 OG

EUR 8,00

### Vortragsreihe: Das Material und die Kunst

Diese Reihe nimmt die angewandte Kunst unter die Lupe, wo also Gebrauchswert und Schönheit vereint sind. Die Bandbreite der dazu verwendbaren Materialien ist enorm: Eine kleine Einführung in seine je besonderen Eigenschaften oder Bedingtheiten, auch in die zur Herstellung oder Bearbeitung notwendigen Werkzeuge, wird in jeder Sitzung stattfinden. Wir fragen danach, wie das Material die Form oder Komposition eines Werkes beeinflusst, wo die Gestaltung Rücksicht darauf nimmt, oder was Materialästhetik sein kann.

#### Nachmittagskurs

##### Antikes Glas und seine Verwandten

###### ● Kurs 1632A

*Dr. Ulrike Bock, Archäologin und Kunsthistorikerin*

Do. 22.05.2025, 15:30 – 17:00 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 2 OG

EUR 8,00

#### Nachmittagskurs

##### Kupferstich und Radierung

###### ● Kurs 1632B

*Dr. Bernhard Wehlen, Kunsthistoriker*

Do. 05.06.2025, 15:30 – 17:00 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 2 OG

EUR 8,00

#### Nachmittagskurs

##### Türkis

###### ● Kurs 1632C

*Dr. Ulrike Bock, Archäologin und Kunsthistorikerin*

Do. 12.06.2025, 15:30 – 17:00 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 2 OG

EUR 8,00

#### Nachmittagskurs

##### Arte Povera

###### ● Kurs 1632D

*Dr. Bernhard Wehlen, Kunsthistoriker*

Do. 26.06.2025, 15:30 – 17:00 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 2 OG

EUR 8,00

#### Nachmittagskurs

##### Knochen

###### ● Kurs 1632E

*Dr. Ulrike Bock, Archäologin und Kunsthistorikerin*

Do. 03.07.2025, 15:30 – 17:00 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 2 OG

EUR 8,00

#### Nachmittagskurs

##### Land Art

###### ● Kurs 1632F

*Dr. Bernhard Wehlen, Kunsthistoriker*

Do. 10.07.2025, 15:30 – 17:00 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 2 OG

EUR 8,00

Dozentinnen und Dozenten



**BEATRIX OMLOR**  
Dozentin für Englisch

» Was zeichnet gelingenden Sprachunterricht aus? An erster Stelle sehe ich meine Aufgabe darin, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu befähigen, sich mit Muttersprachlern, sei es im Urlaub oder im Beruf unterhalten zu können. Um dieses Ziel zu erreichen, vermittele ich die dafür notwendigen Sprachregeln. Parallel dazu steht das Langzeitprojekt Sprachschatzerweiterung, denn je größer und facettenreicher der Wortschatz wird, desto präziser und differenzierter sind Gespräche und themenbezogene Diskussionen möglich. Nicht weniger wichtig ist mir eine entspannte und freundliche Lernatmosphäre. Die Kooperation steht im Mittelpunkt. Ergänzen sich die angesprochenen Elemente, wird der Besuch eines Sprachkurses eine Reise voller Freude und Anregungen sein. Ich freue mich darauf. «

SPRACHEN

Englisch

Vormittagskurs

**Englisch für Anfänger – Niveau A1/A2**

Am Ende dieses Kurses werden Sie in der Lage sein, in einfachen Sätzen im Simple Present und im Simple Past über Sport, Freizeit und Urlaub zu sprechen und Alltagsprobleme sprachlich zu meistern, z. B. Probleme mit dem Computer oder Schwierigkeiten beim Zurechtfinden in einer fremden Stadt. Die korrekte Verwendung des Hilfsverbs „can“ wird ebenfalls erlernt. Ihnen wird gezeigt, wie man mit den Verbmustern „would like + Nomen“ und „would like to + infinitive“ höflich um Dinge bittet, bzw. ausdrückt, was man tun möchte. Lehrbücher: Headway 5th edition, Beginner Student's Book (ISBN 978-0-19-452392-9) (ab Lektion 11) Headway 5th edition, Beginner Workbook with key (ISBN 978-0-19-452422-3)

● **Kurs 1640**

**Beatrix Omlor**

Mo. 10:30 – 12:00 Uhr

ab 10.03.2025, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 9

gebührenfrei

Vormittagskurs

**Englisch Auffrischkurs und leichte Konversation B1**

Sie lernen sprachliche Besonderheiten anderer Sprachen kennen und lesen über Spracherfahrungen mehrsprachiger Familien. Die Dozentin leitet leichte Diskussionen an. Grammatikalisch bietet der Kurs neben notwendiger Auffrischung einen Überblick über die Verwendung der Hilfsverben im Present Simple und Continuous, im Past Simple und Continuous, sowie in den Passivformen. Schließlich wird vermittelt, wie man im Small Talk mit Hilfe von Question Tags Interesse bekundet oder negative Aussagen abschwächt, um nicht unhöflich zu sein.

Lehrbücher: Headway 5th edition Intermediate Student's Book (ISBN: 978-0-19-452915-0); ab Lektion 2 Headway 5th edition Intermediate Workbook with key (ISBN: 978-0-19-453968-5)

● **Kurs 1641**

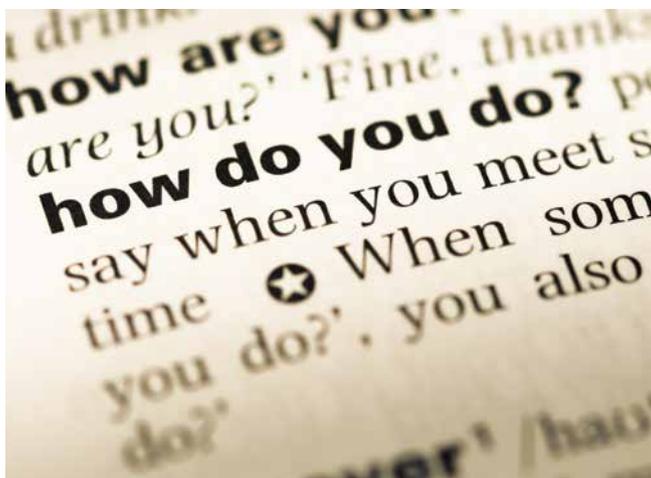
**Beatrix Omlor**

Mo. 09:00 – 10:30 Uhr

ab 10.03.2025, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 9

gebührenfrei



**Vormittagskurs**

**English course and conversation**

**B1/B2**

Unit 12 in our course book (Headway 5th edition, Intermediate) is about to be completed. In it, you will read about some inspiring people who have made a difference in the world. The lecturer will moderate discussions. Furthermore, direct speech and statements are discussed, as well as the most commonly used clichés to end a conversation. At the start of the class, you will be given the ISBN of the next volume leading you to level B2.

● **Kurs 1642**

**Beatrix Omlor**

Di. 10:45 – 12:15 Uhr

ab 11.03.2025, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 9

gebührenfrei

**Vormittagskurs**

**Englischkurs A2/B1**

Die Teilnehmer werden in Unit 3 mit den Erzählzeiten Past Simple und Continuous vertraut gemacht, um Geschichten und Erzählungen wiederzugeben. Unit 4 behandelt das Thema Essen. Ein Supertaster wird vorgestellt, und wir erfahren wie zufällig Rezepte für Eis am Stiel oder Chips entstanden sind. Im Writing Part wird am Beispiel einer Postkarte aus dem Urlaub gezeigt, wie der eigene Schreibstil verbessert wird.

Lehrbücher:

Headway 5th edition Pre-Intermediate Student`s Book

(ISBN: 978-0-19-452769-9 ab Unit 3

Headway 5th edition Pre-Intermediate Workbook with key

ISBN: 978-0-19-452914-3

● **Kurs 1643**

**Beatrix Omlor**

Mi. 09:00 – 10:30 Uhr

ab 12.03.2025, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 9

gebührenfrei

**Vormittagskurs**

**Englischkurs A2.1**

In diesem Kurs lernen Sie, wie man in einem Restaurant bestellt. Außerdem begegnet Ihnen eine neue Zeitform, um ausdrücken zu können, was der Sprecher im Augenblick des Sprechens tut: das Present Continuous. Present Simple und Continuous werden einander gegenübergestellt und die Unterschiede in der Verwendung erklärt. Schließlich können Sie über Gefühle und vergangene Errungenschaften sprechen.

Lehrbuch:

Let`s Enjoy English A2.1 – Hybrid Edition allango

A step-by-step course for adult learners

ISBN: 978-3-12-501668-2

● **Kurs 1644**

**Beatrix Omlor**

Di. 09:00 – 10:30 Uhr

ab 11.03.2025, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 9

gebührenfrei

### Vormittagskurs

#### English Conversation

Wir führen themenbezogene Gespräche und befassen uns mit mittelschweren Texten. Bei Bedarf wird die Grammatik aufgefrischt.

● **Kurs 1646**

**Thomas Deutscher**

Do. 09:00 – 10:30 Uhr

ab 13.03.2025, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 9

gebührenfrei

### Abendkurs

#### English Conversation

Dieser Kurs richtet sich an TeilnehmerInnen, die auf fortgeschrittenem Niveau ihre Englischkenntnisse üben und vertiefen möchten. Bei Bedarf werden Redewendungen und Grammatik aufgefrischt.

● **Kurs 1647**

**Riccardo Strozzi**

Do. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 13.03.2025, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 9

gebührenfrei

## Französisch

### Nachmittagskurs

#### On y va – Französisch für alltägliche Situationen A1.2

Lehrbuch: On y va 2. Band – Verlag Hueber ISBN978-3-19-103351-4

● **Kurs 1650**

**Josette Oppermann-Poupon**

Di. 15:30 – 17:00 Uhr

ab 11.03.2025, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 10

gebührenfrei

### Nachmittagskurs

#### Französisch Leichte Konversation

##### A2/B1

Konversation, einfache Texte aus den Medien, Übungen zum Wortschatz, Grammatik nach Bedarf.

● **Kurs 1651**

**Josette Oppermann-Poupon**

Mo. 15:40 – 17:10 Uhr

ab 10.03.2025, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 9

gebührenfrei

### Nachmittagskurs

#### Französisch Konversation B1/B2

Konversation, Informationen zu Land und Leuten, Texte aus den Medien, Übungen zum Wortschatz, Grammatik nach Bedarf.

● **Kurs 1652**

**Catherine Sicurani**

Mo. 14:00 – 15:30 Uhr

ab 10.03.2025, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 9

gebührenfrei

### Nachmittagskurs

#### Französisch Konversation B1

Konversation, Informationen zu Land und Leuten, Texte aus den Medien, Übungen zum Wortschatz, Grammatik nach Bedarf.

● **Kurs 1653**

**Catherine Sicurani**

Di. 15:40 – 17:10 Uhr

ab 11.03.2025, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 9

gebührenfrei

### Italienisch

#### Nachmittagskurs

#### Italienisch Anfänger

● Kurs 1655

**Maria Edvige Rossi**

Fr. 13:15 – 14:45 Uhr

ab 14.03.2025, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 9

gebührenfrei

#### Nachmittagskurs

#### Italienisch A2/B1

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2

● Kurs 1656

**Riccardo Strozzi**

Fr. 17:30 – 19:00 Uhr

ab 14.03.2025, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 9

gebührenfrei

## GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

### Ganzheitliches Lernen

#### Vormittagskurs

#### Lernen mit allen Sinnen

Aufweckübungen – Gedächtnistraining – Körperwahrnehmung –  
Entspannungs- und Fantasiereisen

Mit einem abwechslungsreichen Übungsangebot trainieren Sie spielerisch Leistungsfähigkeit, fördern Kreativität und erfahren Entspannungsübungen für Körper, Geist und Seele. Ein ganzheitliches Programm zur Stärkung und zur Steigerung der Lebensfreude. Ohne große Anstrengung gelingen die Übungen und sind leicht durchzuführen.

● Kurs 1661

**Ingrid Niegel, Musiktherapeutin FH,  
staatl. gepr. Gesangspädagogin**

Mo. 11:00 – 12:15 Uhr

ab 10.03.2025, 12 Termine

vhs-Zentrum, Saal 02 EG

gebührenfrei

● Kurs 1661A

**Ingrid Niegel, Musiktherapeutin FH,  
staatl. gepr. Gesangspädagogin**

Di. 14:00 – 15:30 Uhr

ab 18.03.2025, 12 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 9

gebührenfrei

### Gesundheitsbildung

#### Vormittagskurs

#### Gemeinsam statt einsam:

#### Netzwerken als Bereicherung des dritten Lebens

Dieser Kurs richtet sich an alle, die die Chancen des Älterseins und Älterwerdens für ihre Persönlichkeitsentwicklung, lebenslanges Wachstum und zunehmende Zufriedenheit nutzen wollen. „Der Rücken ist frei“ und nie stand so viel Zeit zur Verfügung, um zu schauen und zu erspüren, was in unserem Leben noch unbedingt gelebt und erfahren werden will, welche Wünsche wir noch realisieren wollen und können. Gemeinsam machen wir uns auf die Suche ...

● Kurs 1663

**Dr. Elisabeth Rauch-Bernd**

Do. 11:00 – 12:30 Uhr

ab 13.03.2025, 10 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 9

gebührenfrei

#### Einzelveranstaltung

#### Rollstuhlschieben muss gelernt und geübt werden

Unterweisung direkt mit dem Gerät: Schieben eines Rollstuhls, Einschätzen der Situation zur Überwindung von kleinen Barrieren. Notwendige Ausstattung eines Rollstuhls. Bei Bedarf werden Zusatztermine angeboten.

● Kurs 1664

**Erich Keßler**

Sa. 29.03.2025, 13:00 – 14:00 Uhr

Eingangsbereich vhs-Zentrum am Schloss

gebührenfrei

### Tai Chi und Qi Gong

#### Nachmittagskurs

##### Qi Gong

Die aus China stammende heilgymnastische Bewegungsform bringt die Lebensenergie zum Fließen. Der Übende findet seine Mitte wieder und hält sich gesund. Qi Gong kann in jedem Alter gelernt und geübt werden.

● **Kurs 1665**

**Elsbeth Bach, liz. ÜBL Entspannung und Qi Gong**

Mi. 14:30 – 16:00 Uhr

ab 12.03.2025, 10 Termine

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

gebührenfrei

#### Vormittagskurs

##### Qi Gong und Tai Chi

Die aus China stammenden Gesundheitsübungen sind bereits mehrere Tausend Jahre alt. Wir lernen, den Körper aus seiner Mitte heraus in seiner Ganzheit zu bewegen. Dies mobilisiert die Gelenke, fördert die Beweglichkeit, und wir finden zu mehr Gelassenheit. Die langsamen, weichen Bewegungen können in jedem Alter ausgeführt werden und tragen zur Stärkung der Selbstheilungskräfte bei. Wir lernen auch eine kleine Tai-Chi-Form.

● **Kurs 1666**

**Margareta Mathieu, Tai-Chi-Lehrerin**

Di. 09:15 – 10:45 Uhr

ab 11.03.2025, 14 Termine

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

gebührenfrei

### Meditation

#### Vormittagskurs

##### Meditation am Morgen

Wir beginnen den Tag mit einer einstündigen Meditation. Dabei lernen wir verschiedene Meditationen aus der Tradition des tibetischen Buddhismus kennen. Es geht um den Umgang mit unseren Emotionen, um die Gedankenfülle in unserem Kopf, die Entwicklung von Mitgefühl und um verschiedene Atemtechniken. Jede Sitzung endet mit einer Entspannungsmeditation, die uns in den Tag entlässt.

Dabei spielt es keine Rolle wie alt Sie sind, welcher Religion oder Weltanschauung Sie angehören. Alle sind willkommen.

Bitte bringen Sie mit eine Yogamatte und/oder ein Sitzkissen und bequeme Kleidung. Es stehen jedoch auch Stühle zur Verfügung.

● **Kurs 1668**

**Stephanie Ludwig, M.A., Literaturwissenschaftlerin**

Di. 10:00 – 11:00 Uhr

ab 11.03.2025, 10 Termine

Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,

Raum für gesunde Balance

gebührenfrei

### Feldenkrais

#### Nachmittagskurs

##### Feldenkrais

Die ganzheitliche Bewegungslehre nach Dr. Moshe Feldenkrais (1904–1984) ist hilfreich bei Stress, Haltungproblemen, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen, aber auch interessant für Bereiche, wo es um Eleganz und Effizienz von Bewegungen geht (z. B. Sportler, Tänzer u. ä.). Durch leichte und angenehme Bewegungsabläufe (überwiegend im Liegen) wird die Bewusstheit für sämtliche Körperpartien und deren Zusammenspiel verfeinert. Es sind keine besonderen Vorkenntnisse oder Fertigkeiten erforderlich.

*Bitte mitbringen: bequeme und warme Kleidung, warme Socken.*

● **Kurs 1670**

**Sabine Merz, Ärztin, Feldenkraislehrerin**

Mo. 14:00 – 15:30 Uhr

ab 10.03.2025, 14 Termine

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

gebührenfrei

● **Kurs 1670A**

**Sabine Merz, Ärztin, Feldenkraislehrerin**

Di. 14:00 – 15:30 Uhr

ab 11.03.2025, 14 Termine

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

gebührenfrei

Dozentinnen und Dozenten



**GUILLERMO BÖTTCHER**  
Yogalehrer BDY

» Bereits in meiner Jugend kam ich mit der Yogapraxis und der Meditation in Kontakt. Ich habe Psychologie studiert und als Dozent an der Universität Buenos Aires, später an der Universität des Saarlandes und in Institutionen mit Menschen mit Behinderungen gearbeitet. Aufgrund chronischer Rückenbeschwerden kam ich als Teilnehmer zum Yoga-Kurs bei der vhs Regionalverband Saarbrücken. Nach meiner dreijährigen Ausbildung zum Yogalehrer habe ich den Yoga-Kurs, bei dem ich bis dahin teilgenommen hatte, als Dozent übernommen. Yoga kann lebenslang gelernt und praktiziert werden dementsprechend bilde ich mich stetig weiter. Meine gewonnenen Erfahrungen möchte ich in meinen Kursen weitergeben. «

Yoga und Pilates

Nachmittagskurs

**Yoga – für sich selbst und die eigene Gesundheit aktiv sein (für NeueinsteigerInnen und Geübte)**

Yoga ist mehr Lebensphilosophie als Sport. Von den positiven Wirkungen kann man in jedem Alter profitieren. Gerade wer gestresst und kraftlos ist, fühlt sich nach einer Yogastunde entspannter und energiegeladener. Die körperlichen Übungen (Asanas) können helfen, Stresshormone abzubauen und den Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Meditation hilft, den Geist zur Ruhe zu bringen, Atemübungen unterstützen die Konzentrationsfähigkeit. Die 20-minütige Endentspannung lässt Körper, Seele und Geist regenerieren.

● **Kurs 1671**

**Guillermo Böttcher, Yogalehrer BDY, zert. Fünf-Tibeter-Trainer, zert. Tangolehrer**

Mi. 14:00 – 15:30 Uhr  
ab 12.03.2025, 14 Termine  
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,  
Raum für gesunde Balance  
gebührenfrei

● **Kurs 1671A**

**Guillermo Böttcher, Yogalehrer BDY, zert. Fünf-Tibeter-Trainer, zert. Tangolehrer**

Do. 14:00 – 15:30 Uhr  
ab 13.03.2025, 14 Termine  
vhs-Zentrum, Saal 01 EG  
gebührenfrei

Nachmittagskurs

**Pilates**

Pilates versucht den Muskelapparat auszubalancieren. Die tief liegende und quer verlaufende Muskulatur wird aufgebaut und stabilisiert, um den Körper zu stützen. Pilates ist gelenkschonend und kann deshalb von Jung und Alt ausgeführt werden.

● **Kurs 1672**

**Heidrun Becker, Dipl.-Sportlehrerin**

Mo. 14:30 – 16:00 Uhr  
ab 10.03.2025, 10 Termine  
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,  
Raum für gesunde Balance  
gebührenfrei

## Fitness

### Vormittagskurs

#### Fit 65+

Wir kräftigen die Bauch- und Rückenmuskulatur (Rückenkraft), mobilisieren und dehnen die Gelenke und Muskeln (Regeneration). Damit fördern wir einen gesunden Rücken, beugen Rückenbeschwerden vor und lernen, wie man sich im Alltag rückengerecht bewegt. Dazu gehören Übungen zur Körperwahrnehmung, Haltungs- und Bewegungsschulung und das Erlernen von Entspannungsmethoden zur Stressbewältigung. Auch dadurch vermindert sich das Risiko für Rückenschmerzen und wir stärken gleichzeitig die körperlichen und geistigen Gesundheitsressourcen.

● **Kurs 1675**

**Rainer Hartkorn, Pilates Master Instructor**

Mo. 10:00 – 11:00 Uhr

ab 10.03.2025, 14 Termine

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

gebührenfrei

### Vormittagskurs

#### Stretch & Relax

In diesem Kombinationskurs dehnen wir im ersten Teil sanft alle Muskeln, Sehnen und Bänder und mobilisieren alle Gelenke. Dieser Teil enthält auch Elemente aus faszialXtraining®, Yoga und Übungen aus der Physiotherapie.

Im zweiten Teil entspannen wir mit der Technik der Progressiven Muskelentspannung (auch PMR genannt), oder einem Bodyscan nach Kabat-Zinn.

● **Kurs 1675A**

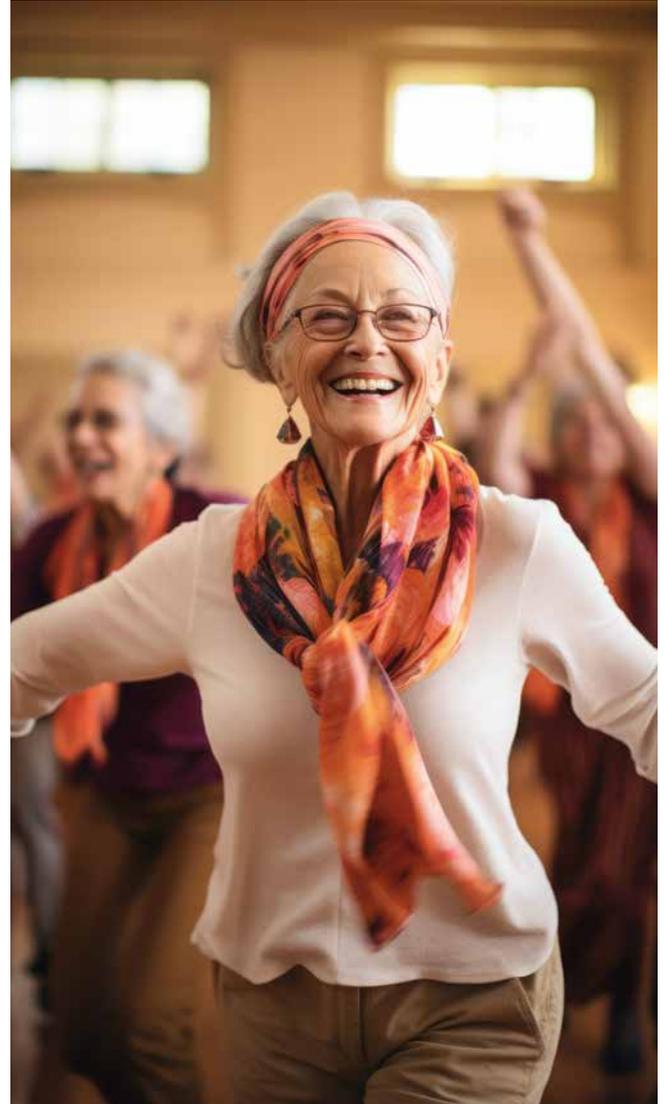
**Rainer Hartkorn, Pilates Master Instructor**

Mi. 10:00 – 11:15 Uhr

ab 07.05.2025, 6 Termine

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

gebührenfrei





## Fitness im Wasser

### Nachmittagskurs

#### Aquafit

Ein sanftes und abwechslungsreiches Training zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und zur Verbesserung der Kondition, der Koordination und der Beweglichkeit. Die Muskulatur kann aufgebaut und der Gleichgewichtssinn verbessert werden. Das Wasser bietet eine Gelenkentlastung und gleichzeitig einen größeren Widerstand bei den Trainingseinheiten. Das Training findet im Flachwasser statt, die Übungen werden mit Kleingeräten durchgeführt.

#### ● Kurs 2842

##### Udo Freidinger, Übungsleiter B-Fitness

Mo. 17:30 – 18:15 Uhr

ab 10.03.2025, 10 Termine

Schwimmbecken Grundschule Gersweiler (Aschbachschule),

Aschbachstr. 38, 66128 Saarbrücken

EUR 39,00

#### ● Kurs 2843

##### Udo Freidinger, Übungsleiter B-Fitness

Mo. 18:30 – 19:15 Uhr

ab 10.03.2025, 10 Termine

Schwimmbecken Grundschule Gersweiler (Aschbachschule),

Aschbachstr. 38, 66128 Saarbrücken

EUR 39,00

## Wandern und Nordic Walking

### Nachmittagskurs

#### Wandern für die Seele und mit allen Sinnen in der Grenzregion

Draußen sein, mit anderen die Natur erkunden, Neues entdecken, dem eigenen Tempo folgen, auf dem Weg sein und auch das ein oder andere – kulturell interessante oder kulinarisch verführerische – Ziel anstreben. Der Kurs ist gedacht für alle Menschen, die gerne in der Natur sind, aber die großen Wanderetappen von früher nicht mehr schaffen. Zwischen zwei und drei Gehstunden wollen wir unterwegs sein, dazwischen Pausen einlegen, mal zum Picknick, mal zur Besichtigung, auch zum Sehen, Hören, Riechen, Schmecken oder Fühlen. Zum Ausgangspunkt geht es mit den Öffentlichen oder in Fahrgemeinschaften. Wir erkunden die Natur im Saarland und im benachbarten Lothringen. Festes Schuhwerk, Trinkflasche, Regen- und Sonnenschutz sind immer mit dabei. Vorbesprechung und eine erste kleine Tour: Do., 10.07.2025, 12:00 Uhr, Altes Rathaus, Literaturlounge, Raum 08. An diesem Termin werden die Wanderrouuten für alle Termine festgelegt.

#### ● Kurs 1680

##### Christiane Theis, Pädagogin

Do. 10.07.2025, 09:00 – 18:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 8 Literaturlounge

EUR 10,00

#### ● Kurs 1680A

##### Christiane Theis, Pädagogin

Do. 31.07.2025, 09:00 – 18:00 Uhr

Treffpunkt wird noch bekannt gegeben.

EUR 10,00

#### ● Kurs 1680B

##### Christiane Theis, Pädagogin

Do. 07.08.2025, 09:00 – 18:00 Uhr

Treffpunkt wird noch bekannt gegeben.

EUR 10,00

#### ● Kurs 1680C

##### Christiane Theis, Pädagogin

Do. 21.08.2025, 09:00 – 18:00 Uhr

Treffpunkt wird noch bekannt gegeben.

EUR 10,00

### ● Kurs 1680D

**Christiane Theis, Pädagogin**

Do. 04.09.2025, 09:00 – 18:00 Uhr

Treffpunkt wird noch bekannt gegeben.

EUR 10,00

### **Nachmittagskurs**

#### **Nordic Walking**

Nordic Walking ist eine Einstiegssportart für alle Altersgruppen. Hierbei wird die Technik den TeilnehmerInnen vermittelt und eine Steigerung der Kondition angestrebt. Nordic Walking ist ein sportliches, dynamisches Gehen mit speziellen Stöcken, abgestimmt auf den eigenen Leistungsstand. Sowohl für untrainierte Menschen, als auch für Sportler, die ihre Fitness verbessern wollen, ist diese Sportart hervorragend geeignet. Bei richtiger Ausführung ist es ein effektives Ganzkörpertraining. Dies ergibt sich dadurch, dass über 85 % aller Muskeln hierbei beansprucht und damit trainiert werden. Bei Bedarf kann auch eine Videoanalyse durchgeführt werden. Hinweis: wenn alle TeilnehmerInnen damit einverstanden sind, kann der Kurs auch in den Ferien durchgeführt werden!

### ● Kurs 1681

**Udo Freidinger, Übungsleiter B-Fitness**

Mi. 14:00 – 15:00 Uhr

ab 12.03.2025, 10 Termine

Parkplatz gegenüber der Auffahrt

Schwarzenbergbad, Am Kieselhumes

gebührenfrei

## EDV UND KOMMUNIKATIONSTECHNIK

### **Einzelveranstaltung**

#### **Informationsveranstaltung zu den Kursen „EDV und Internet“**

### ● Kurs 4300

**Michael Bernardi**

Do. 06.03.2025, 14:00 – 15:30 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 1

gebührenfrei

### **Vormittagskurs**

#### **Smartphone für Senioren: Ihr Handy verstehen und beherrschen**

Vielleicht haben Sie von Ihren Kindern oder Enkeln ein Smartphone geschenkt bekommen und sind unsicher in der Nutzung. Oftmals müssen Sie sich von Ihren Angehörigen erklären lassen, wie alles funktioniert. Für diejenigen, die bereits seit Jahren ein Smartphone besitzen, kann es schwierig sein, sich in die Lage von Anfängern zu versetzen.

Unser Kurs bietet Unterstützung, um Ihr Smartphone besser zu verstehen und effektiver zu nutzen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihr Smartphone einrichten, Geräte sicher konfigurieren, Funktionen und hilfreiche Apps nutzen. Sie erhalten auch Informationen zur installierten Software und lernen, Updates durchzuführen. Bringen Sie Ihr eigenes Smartphone mit, und wir helfen Ihnen, das Gelernte direkt in der Praxis anzuwenden. Die Volkshochschule haftet nicht für die mitgebrachten Geräte.

*Voraussetzungen: Eigenes iPhone oder Android-Smartphone (Akku aufgeladen!)*

### ● Kurs 1691

**Torsten Meyer**

Di. 11.03.2025, 09:00 – 12:00 Uhr

Mi. 12.03.2025, 09:00 – 12:00 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 2

EUR 20,00

## Dozentinnen und Dozenten



**STEFAN BREIL**

» Als staatlich geprüfter Betriebswirt mit Schwerpunkt Datenverarbeitung und langjähriger Erfahrung als Dozent habe ich mich auf PC- und Microsoft-Windows-Kurse sowie Android-Smartphone-Kurse spezialisiert.

Mein Fokus liegt darauf, ältere Menschen dabei zu unterstützen, sich mit modernen Technologien vertraut zu machen. Mit über 30 Jahren Berufserfahrung in den Bereichen IT, Grafik und Design besitze ich umfassende Kenntnisse, die ich gerne weitergebe.

Es ist meine Mission, den Teilnehmenden dabei zu helfen, das erforderliche Selbstvertrauen im Umgang mit Computern und Smartphones aufzubauen und ihre digitalen Fähigkeiten mit Freude weiterzuentwickeln. «

### Nachmittagskurs

#### Erste Schritte am Computer mit Windows – Grundkurs

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich zum ersten Mal mit dem Thema Computer befassen. Hier lernen Sie leicht, übersichtlich und ohne unnötigen Technik-Ballast anhand von praxisnahen Beispielen.

Sie lernen den Computer und die wichtigsten Zusatzgeräte kennen. Sie starten Programme/Apps mit dem neuen Betriebssystem Windows 11 und üben den Umgang mit Maus und Tastatur bzw. Touchscreen. Sie lernen die feinen Unterschiede zu Windows 10 kennen. Sie erstellen und speichern einen Text. Sie ordnen Dokumente und Ordner. Sie passen Windows an Ihre Bedürfnisse an. Sie lernen verschiedene Programme für unterschiedliche Nutzungsbereiche kennen. Sie stellen eine Verbindung zum Internet her und besuchen Internetseiten. Sie lernen, wie Sie kleine Probleme und Fehler selbst beheben können.

*Voraussetzungen:* Es werden keinerlei Computer-Kenntnisse vorausgesetzt.

● **Kurs 1692**

**Stefan Breil**

Mo. - Fr. 14:00 – 17:00 Uhr  
ab 24.03.2025, 5 Termine  
Rathaus-Carré PC-Saal 2  
gebührenfrei

### Nachmittagskurs

#### Erste Schritte am Computer mit Windows – Lerntreff

Als Zusatz zum Anfängerkurs erhalten Sie Unterstützung bei sämtlichen Fragen rund um die Verwendung von Windows. Gezielt können spezifische Themen und Interessen wiederholt oder vertieft werden. In diesem Lerntreff liegt der Fokus auf den individuellen Schwierigkeiten der Teilnehmenden im Umgang mit Windows. In einer entspannten und offenen Atmosphäre werden gemeinsam Lösungen erarbeitet. Das Ziel besteht darin, dass die TeilnehmerInnen ihre persönlichen Herausforderungen bewältigen können und in der Lage sind, ihren PC oder Laptop eigenständiger und selbstbewusster zu nutzen.

*Voraussetzungen:* Es werden erste Erfahrungen im Umgang mit dem Computer vorausgesetzt.

● **Kurs 1692A**

**Stefan Breil**

Mi. 14:45 – 17:45 Uhr  
ab 07.05.2025, 5 Termine  
Rathaus-Carré PC-Saal 1  
gebührenfrei

Dozentinnen und Dozenten



**TORSTEN MEYER**  
Techn. Ingenieur, Ausbilder,  
Berufspädagoge

» Seit über 20 Jahren bin ich in der Erwachsenenbildung tätig. Von meiner Erfahrung profitieren meine Teilnehmenden in den verschiedenen IT-Kursen an mehreren Standorten. Als Dozent in den Bereichen Elektronik und IT ist es mein Antrieb, den Teilnehmenden ein breites Wissen zu vermitteln. Jedes IT-Problem ist so vielfältig wie die Teilnehmenden selbst. In meinen Kursen werden nicht nur die technischen Probleme gelöst, sondern auch die entsprechenden Hintergründe erklärt. Eine nachhaltige Wissensvermittlung ist mein Anspruch. Ich bin immer wieder stolz, wenn ich am Ende meiner Kurse sehe, wie meine Teilnehmenden eigene Lösungsstrategien für komplexe Probleme entwickeln. Daher sehe ich meine Aufgabe in der Hilfe zur Selbsthilfe.“ ‹‹

In Kooperation mit der Sparkasse Saarbrücken

Vortrag

**Online-Banking für Digitale Starter  
„Aller Anfang ist NICHT schwer“ – Bleiben Sie unabhängig und selbstständig**

Unabhängig und selbstständig bis ins hohe Alter zu sein, das ist der Wunsch der meisten Menschen. Dazu gehört nicht nur die körperliche und gesellschaftliche Unabhängigkeit, auch seine Finanzen möchte man nicht einfach aus der Hand und in die Verantwortung anderer geben. Online Banking ist einfach. Den Kontostand im Blick behalten, Überweisungen tätigen oder einen Dauerauftrag anlegen – mit Online-Banking ist das alles kein Problem: Jederzeit, von (fast) jedem Ort – und immer sicher und zuverlässig. Sie sehen also, Online-Banking bietet viele Vorteile und ist zudem einfacher als viele denken. Es ist nie zu spät, unabhängig zu sein. Auch wenn Sie bislang den Schritt in die digitale Welt noch nicht gewagt haben – wir helfen Ihnen beim Einstieg und begleiten Sie dabei. In unserer Informationsveranstaltung machen wir Sie vertraut mit den vielfältigen Möglichkeiten des Online-Banking und erklären Ihnen verständlich das Einmaleins der digitalen Finanzen.

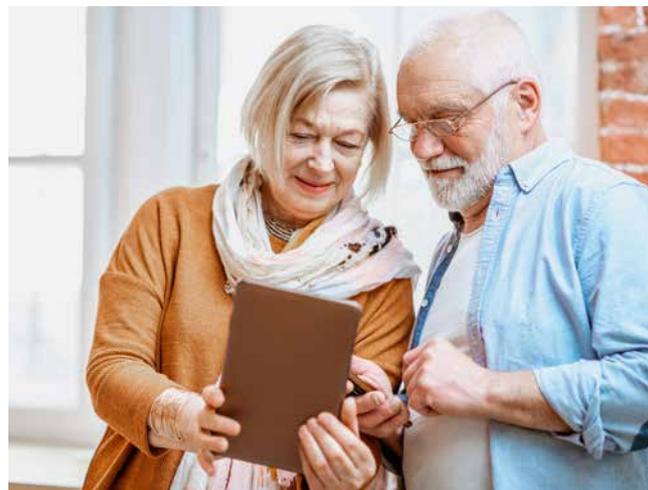
● **Kurs 1693**

**Torsten Meyer**

Di. 29.04.2025, 15:30 – 17:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 23

gebührenfrei





# Über Kredite sprechen? Besser mit uns.

**Der Sparkassen-  
Privatkredit  
mit Top-Beratung.**



[sk-sb.de/privatkredit](https://sk-sb.de/privatkredit)

**Weil's um mehr als Geld geht.**



**Sparkasse  
Saarbrücken**